

揭秘:为什么你总是放不下手机?

记者 吴启珍 通讯员 马志春

通讯技术的发展和通讯设备的普及,使得手机成为人们生活、交流的重要组成部分。然而,就在手机给人们带来方便的同时,不健康使用手机带来的问题日益突出。

在坐车、排队、等人的时候,你是不是常常会拿出手机来打发时间?在朋友、家人聚餐时,你是不是忽略了交流,翻看手机、玩游戏?睡前,你是不是会在床上浏览手机上的社交APP、刷视频?你是不是常常会用看搞笑视频的方式来缓解压力?

生活、工作中,你是否也有了“手机瘾”,越来越离不开手机?甚至无法自拔?今天,丽水市第二人民医院心理咨询中心主任闫凤武,为大家揭开“刷手机”背后的秘密,并教你怎么摆脱“手机依赖症”。

据闫凤武介绍,从生理、心理层方面分析,当人们用手机浏览社交APP、接收消息或查看有趣内容时,大脑中的奖赏系统即被激活,尤其是大脑中的边缘系统和多巴胺递质系统。多巴胺是一种与快感、愉悦感和奖励相关的神经递质,它在学习和成瘾行为中发挥着关键作用,促进了行为的重复。当社交APP上的点赞、评论和分享等互动提供即时反馈时,这些反馈被视为积极的社会奖励,进一步增加多巴胺的释放。由于这种奖励系统的

激活,人们可能会发展成手机成瘾行为,以寻求更多的愉悦感。

从社会因素等角度看,当前处于信息时代,手机的便携性和互联网的普及使信息获取变得前所未有的容易和快捷。人们如长期依赖于手机追踪最新发展、学习新知识等,就会形成行为习惯,即使在不需要使用手机的情况下,也可能不自觉地查阅手机。久而久之,不再需要特别的意识也会拿出手机查看。

对一些人来说,使用手机是一种应对现实生活中的压力、焦虑或不良情绪的方式。沉浸在虚拟世界中可以暂时使人们忘记现实生活中的问题,提供一种心理上的逃避。

许多应用程序的设计旨在吸引并维持用户,利用了人类的心理弱点,如寻求新奇感、社交认同和奖励反馈的欲望来吸引用户,让用户不自觉地延长使用时间,这也鼓励了反复查看和使用手机的行为。特别是有注意力缺陷的青少年,他们的被动注意增强,更容易被手机所吸引,难以自拔,难以调动主动注意,投入到学习当中。若青少年学生沉迷手机,需要进行注意力评估,排除注意缺陷与多动障碍。

另外,人类作为社会性动物,有着与他人交流和建立联系的内在需求。手机的社交程序为人们提供了更简单快捷的沟通方式,能更好地满足人们社交需求。有些人在现实中缺乏人

际交往能力,在交往中人际敏感,在意别人对待自己的态度,在现实中难以建立人与人之间的真情,更会在网络中寻找寄托,会更加沉迷于手机,不能适应现实生活。

理解这些原因,有助于人们识别使用手机是出于真正的需要还是仅仅出于习惯或强迫行为。这种认识可以帮助人们在数字生活和现实生活之间找到更好的平衡,确保技术服务于生活,而不是支配生活。

闫凤武指出,要想解决过度使用手机需要多方面的策略,包括增强自我意识、行为改变策略、环境调整和心理调适。

增强自我意识。记录每日使用手机的时间、频率和场合,例如,使用手机的原因(无聊、工作、社交等);定期回顾这些记录,识别何时何地以及为何使用手机,这有助于理解背后的心理和情感动机;设定具体、可实现的目标,比如减少每天使用手机的时间,或限制特定应用的使用;分阶段实现目标,例如,第一周减少15分钟,逐步减少手机使用时间。

行为改变策略。安装应用程序来跟踪和限制手机使用,这些应用可以帮助你设定使用限额,并提供使用报告;设定定时提醒,提醒自己休息或结束手机使用;开始新的兴趣或重拾旧爱,如运动、阅读、绘画或音乐等。为这些活动安排固定的时

间,确保有足够的时间进行非手机相关活动。

环境调整。创造无手机区域,在家中特定区域(如卧室、餐桌)设立无手机规则;将手机放在视线之外的地方,减少其对注意力的干扰;与家人和朋友共同努力,支持彼此减少手机使用,讨论减少使用手机的挑战和成果,分享经验和策略。

心理调适。认识到过度使用手机对生活质量的负面影响,如影响睡眠、减少人际交往等。重视现实生活中的体验和关系,而不是数字世界中的互动。可以通过发现和寻找与你相似的人,提升自己的谈话技能等方面,提升人际交往能力。也可以归属于某个社会团体,拥有一定的人际网络;或者把注意力投入到当下,把自己全然投入到当下的活动中,与正在做的事浑然合一,活在当下的满足里。

如果自己难以控制手机使用,可以寻求心理咨询师的帮助。心理咨询师(治疗师)会提供定制的治疗计划,帮助理解并解决过度依赖手机的根本原因。

闫凤武表示,通过这些策略的综合运用,人们可以有效地减少手机的使用,提高生活质量,并更好地控制自己的时间和注意力。



冬季呼吸道疾病高发 这些知识你要知道

记者 吴启珍
通讯员 卢雅 陈晓华

冬天这个季节,带给我们寒冷和干燥,给我们的生活带来了一些特殊的挑战——冬季是呼吸道疾病的高发季节。为了更好地保护自己和家人,我们需要了解一些关于冬季呼吸道疾病的科普知识。

呼吸道疾病是指由病毒、细菌和其他微生物引起的呼吸道感染,主要累及鼻、咽、喉、气管、支气管和肺部等部位。常见的呼吸道疾病包括感冒、流感、肺炎、支气管炎等。有些人可能会出现

严重的咳嗽和呼吸困难,而另一些人则可能只有轻微的不适。此外,对于儿童和老年人等免疫力较低的人群,病情可能会更加严重。

那么,为什么冬季人容易患呼吸道疾病呢?首先,冬季气温下降,空气干燥,这有利于病毒和细菌的传播和繁殖;其次,冬季雾霾天气增多,空气中的有害物质会对呼吸道产生刺激和损伤,从而增加感染的风险;此外,冬季人们更容易感到疲劳,加上营养摄入不足等因素,导致免疫力下降,容易受到病毒和细菌的侵袭。

呼吸道疾病对人体健康造成

危害,应加强预防。专家建议,要保持室内空气流通。在天气寒冷的情况下,人们往往会关闭门窗以保持室内温度,但这会使室内空气变得污浊,容易导致呼吸道疾病的传播。因此,建议在天气允许的情况下,每天开窗通风数次,每次至少10分钟。

加强个人防护。出门戴口罩,避免前往人群密集的场所,如公共浴室、游乐场等。

增强免疫力。保持充足的睡眠,合理饮食,适当锻炼,有助于增强身体免疫力,预防呼吸道疾病。

接种疫苗。对于高危人群,

如老年人、儿童、慢性病患者等,接种流感疫苗和肺炎疫苗可以有效预防呼吸道疾病的发生。

如果患上了呼吸道疾病,要注意休息,避免过度劳累,保持充足的休息时间;多喝水,有助于稀释痰液和缓解症状;合理饮食,避免油腻、辛辣等刺激性食物,多吃蔬菜水果等富含维生素的食物;遵医嘱用药,如有需要,请在医生指导下使用药物进行治疗。

专家提醒,冬季是呼吸道疾病的高发季节,我们需要加强预防措施,增强身体免疫力,避免接触病原体。如出现呼吸道疾病症状,请及时就医治疗。

青田发放首笔自闭症筛查异常儿童早期康复干预补助金

本报讯(记者 徐小骏 通讯员 舒旭影 叶巧玉)“真的太感谢你们了,及时为我们申请了康复干预补助,解决了我们家的燃眉之急。”近日,家住青田镇埭镇小群村的王女士收到了一笔一万元补助金,这也是青田发放的首笔自闭症筛查异常儿童早期康复干预补助金,标志着该基金正式进入救助实施阶段。

原来王女士2岁的儿子在自

闭症筛查过程中发现重度异常,需立即前往康复机构内接受康复干预和进一步诊治,产生了一大笔费用。在此期间,青田县妇计中心工作人员积极为他们联系专业康复机构,并帮忙申请康复干预补助金。

据了解,自闭症是一类发生于儿童早期的神经发育障碍性疾病,2022年,青田开展0-3岁儿童自闭症免费筛查工作,共筛查

3814人,复筛异常21人,确诊7人。由于自闭症确诊繁琐且周期较长,部分儿童家长由于受到认知和经济等原因影响,导致儿童不能在康复黄金时间得到及时有效的康复干预,为此,青田县妇计中心积极谋划自闭症筛查异常儿童康复干预补助项目,并被县委统战部纳入“世界青田人同心共富”公益项目库。

青田县妇计中心主任叶巧玉

表示,下一步,青田还将全面规范开展0-6岁儿童自闭症筛查工作,加强自闭症相关知识的科普宣传,增强家长接受筛查和诊断、康复干预的主动性和积极性;完善自闭症筛查、转诊、康复干预一体化服务模式,对筛查出异常的儿童,进行建档长效管理,及时发放专项补助经费,让他们能得到及时有效的康复训练。

“救命神器”ECMO续写生命之光

山海协作

本报讯(记者 吴启珍 通讯员 李沈晟)“山海协作结硕果,医术精湛获新生”,近日,一位患者的儿子将一面锦旗送到了龙泉市人民医院(浙大二院龙泉分院)重症医学科医护人员的手里,表达内心的感激之情。

“医生!医生!我胸口突然很痛,还感到恶心呕吐。”11月17日中午,突发剧烈性胸痛的柳阿姨(化名)被家人紧急送到龙泉市人民医院急诊科就诊。经过初步检查发现,柳阿姨的血压持续在下降,心率降至30多次/分,心电图提示心律失常。经过医院急诊科、心内科和重症医学科、心脏介入科等多学科紧急会诊后,柳阿姨确诊为急性心肌梗死,伴心源性休克、一度房室传导阻滞……心脏无法支撑基本生存需要,命悬一线。

龙泉市人民医院重症医学科主任余建华在会诊中表示,急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。如果不及时打通血管,患者将面临极大的死亡风险。经过对患者的综合评估,经皮冠状动脉介入治疗(PCI)是救治患者的有效方式,但常规治疗手段已无法维持,

手术风险巨大。

关键时刻,急诊医生想到了体外膜肺氧合(ECMO),为下一步的治疗赢得时机。取得患者家属同意后,医院立即集结ECMO团队,启动ECMO相关设备。团队成员默契配合着,一切有条不紊地进行着。迅速穿管、设备预冲、管道连接、上机运转,一气呵成,患者的生命体征立即好转,各项检测指标逐渐趋于平稳。

ECMO成功上机运行后,医院心脏介入团队马上“接棒”,在ECMO辅助下为患者开展急诊心脏介入治疗术(PCI)治疗,成功开通血管。术后,患者转入重症医学科继续治疗。在重症医学科、ECMO团队的医护依然不敢松懈,24小时专人专护,密切监测柳阿姨的生命体征,ECMO运转情况及预防导管相关性感染等并发症的发生,精准液体管理、镇静镇痛治疗等。

在浙大二院危重症医学科下沉专家蒋国平教授及丽水市危重症专家楼天正的指导下,龙泉市人民医院ECMO团队整体协作,奋力抢救。四天后,柳阿姨顺利撤下ECMO,一步步撤除呼吸机及气管插管,最终转危为安。

不同人群 各有讲究

专家教你怎么吃才健康

记者 吴启珍 通讯员 卢雅

俗话说:“民以食为天。”在每个人的日常生活中,饮食都具有极其重要的地位。在食品安全方面,儿童、老年人和孕妇等特殊人群往往有着更高的需求和敏感性。

专家建议,通过合理的食品选择、正确的加工和储存方式,以及严格的卫生措施,可以最大程度地降低食品相关风险,确保他们获得安全、营养均衡的食物。

首先,来看一下儿童的饮食讲究。儿童正处于生长发育阶段,所以他们需要充足的营养来支持他们的身体发育和智力发展。儿童的饮食应注重多样化,包括蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等各类营养物质。此外,儿童的食品应易于咀嚼和消化,避免给他们过硬、过粗的食物,以免造成窒息等危险。

同时,儿童的食品安全也需要重视,尽量选择新鲜、无污染的食品,并确保食品加工过程的卫生。

老年人的饮食需求也有其特殊之处。随着年龄的增长,老年人的机体功能逐渐衰退,吸收和代谢能力下降,因此他们的饮食需要更加注重营养密度和易消化性。老年人的饮食应尽量包含蛋白质、钙、D族维生素和B族维生素等营养物质,以维持骨骼健康、肌肉强度和免疫力。此外,老年人的饮食应避免过多的盐、糖和脂肪摄入,以预防高血压、糖尿病和心血管疾病等慢性病的发生。

除了上述特殊人群外,还有一些人群也有特殊的饮食讲究。例如,体育运动员需要更高的能量和蛋白质摄入,以满足他们高强度训练和竞技活动的需求。他们的饮食应注重碳水化合物的摄入,以提供持久的能量,同时也需要适量的脂肪和蛋白质来维持肌肉修复和生长。

总的来说,不同人群的饮食讲究是因为他们在生理和健康上有特殊的需求和敏感性。针对个体的特殊情况,咨询专业人士可以获得更准确的饮食建议。在合理的饮食指导下,不同人群能够获得健康的身体和良好的生活质量。

公益广告



勤洗手 讲卫生